

• 十佳金领职业指导系列 •

# 如何成为金牌 公共营养师

选 择 比 努 力 更 重 要

隋金钊 • 著

生活要看质量，饮食要看营养，  
作为金牌公共营养师，  
小可以指导自己饮食，大可以规划全民健康，  
一个利己利人，体面而又报酬丰厚的职业。



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

● 十佳金领职业指导系列 ●

# 如何成为金牌 公共营养师

隋金钊 · 著

选 择 比 努 力 更 重 要

真理往往掌握在少数人的手里  
财富也往往在某几个行业间集聚  
选择自己的财富聚集地  
努力成为这个行业内的金牌人才



Wuhan University Press

武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

如何成为金牌公共营养师/隋金钊著.—武汉:武汉大学出版社,  
2009.11

ISBN 978-7-307-07183-4

I.如…

II.隋…

III.营养学-医药卫生人员-职业选择

IV.R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 120542 号

---

策划编辑:党 宁

责任编辑:于晓东

特约编辑:熊 苗

审 读:代君明

责任印制:人 弋

---

出 版:武汉大学出版社

发 行:武汉大学出版社北京图书策划中心

(电话:010-63937419 传真:010-63974946)

印 刷:廊坊市兰新雅彩印有限公司

---

开 本:787×1092 1/16

印 张:13.25

字 数:180千字

版 次:2009年11月第1版

印 次:2009年11月第1次印刷

定 价:25.80元

---

版权所有,盗版必究(举报电话:010-63978987)

(如图书出现印装质量问题,请与本社北京图书策划中心联系调换)

## 序言

# 漫漫求职路——这就是你所需要的

说起近几年全国各大中城市的就业现状,不论是刚毕业的学生还是已有一定工作经验的跳槽者大多都会一脸苦相地说:“难!太难了!”,他们会抱怨说:“每天浏览各大招聘网站,寻找相关的招聘信息,累啊!每天买来各种报纸,细细地看关于招聘的小字,很累啊!不断地奔波于各大招聘会,打印简历,投简历,真的很累啊!”

但是,却有少数人对此现象很不理解,他们会很奇怪地问:找工作难吗?一点都不难啊!我只要把简历挂到网上,就有很多好的职位来找我,并且给我的待遇都很高!我的学生孙宁就是一个很好的例子,她现在是广东一家健身房的营养师,业余时间还在为两位外国客人做兼职私人营养顾问,她的兼职工作很简单,只是每周帮助顾客制定一周的菜单,或是针对他们某一时期身体上的不适,针对性地配合医疗进程设计一套食疗方案,或者在需要进补的季节做一些食补的工作。加上其在健身房工作的薪水,孙宁一个月的收入轻而易举地就超过了万元。就是这样,每隔一段时间还会有其他公司的人过来用高薪的待遇来挖她,希望能够吸收她成为自己单位的一员。

这到底是怎么回事呢?难道孙宁面临的是另一个机会更多的就业市场吗?

不！其实我们大家面临的就业市场都是一样的！并且是一个在近五年来就业形势日益严峻的市场，至于这个市场的形式现在到底严峻到什么程度，我们可以从身边的人的谈话中窥知一二。就在上个月，借助一次和朋友在修车厂等待提车的机会，我偶然听到了两位穿着光鲜的年轻人的谈话：

甲对乙说：“老兄，你那边的状况怎么样？已经决定离开公司了吗？”

乙无奈地苦笑说，“是啊，现在连工资都开不出来了，我们一个部门的人走了好几个，老板也准备回国了。”

甲：“那怎么办呢？现在没有以前好干了，我的老板天天卡着我们，连奖金都不发了，想跳槽也找不着更好的岗位。”

.....

2009年，面对美国金融危机波及全球，在中国的外企和私企也正面临着“寒冬”的到来。很多企业依靠关闭工厂、裁员来节约成本。那些坐在外企办公室的白领一族们已经不再用E-mail或者MSN相互探讨股市的亏盈以及下班后丰富的夜生活，转而高度关注各自的前途问题了。

面对如此严峻的就业形势，即使身为白领一族的前辈们都无法应对残酷的就业压力，更何况那些刚刚从学校毕业的天之骄子，他们真的准备好了应对挑战的措施和平台了吗？

“努力学习，得到好成绩，你就能找到高薪并且伴有很多优厚待遇的职位。”我过去经常对我的孩子这么说。

我来自一个努力工作的家庭，有着20世纪50年代出生的人所独有的朴素生活方式和极强的职业道德观。因此，在我的孩子未成年

时,我的生活目标就是供他上大学,觉得这样我就为他提供了在生活中获得成功的最好机会。所以当我的孩子以全班第一的成绩光荣地获得学位证书时,身为母亲的我为成功地实现了自己的目标而感到欣慰,并把这作为我一生中最引以为自豪的成就。

根据我制定的“精英培养计划”,我的孩子毕业后很快便被一家外商独资企业所聘用,而在他从业的几年中,用平步青云来形容他的职场生涯一点也不过分——在短短的几年时间里,他就由一名初级技术人员成长为公司的高级管理人员。处于公司待遇优厚的环境下,使得我和他在很早就觉察到了,如果不出意外,他今后漫长的职业生涯甚至直至退休将会是一条不会有太多变化的平稳道路。不过尽管他在事业上很成功,还有充分的退休保障,应该说已经达到甚至超出了我当初对他提出的希望,但是生活却并不像我当初为他所描绘的那么一劳永逸。

一场席卷全球的金融危机让不少曾经坐在办公室里风光无限的白领们一筹莫展,这其中也包括一向自诩为天之骄子的我的孩子,正是由于经济危机导致的种种原因,使得他做出了离开公司的决定,而那些当初看起来如此诱人的职业养老金计划也几乎成了泡影,他的退休金只能靠自己挣了。由此,我不得不抽出时间,和我的孩子一起静下心来坐在桌子前,开始对我曾经为孩子选定的职场道路进行一番深刻的反思,一帆风顺的职场生涯反而会使得他变得像温室里的花草经不起风雨的打击,那么在时代的浪潮中,究竟哪种行业是新兴而又有前途的呢? IT行业吗? 互联网烧钱的时代已经成为过去,现在涉足是否是最好的时机? 医疗领域? 无奈他学的专业不是医学方面的,作为治病救人的白衣天使,怎么可以是半路出家的赤脚

医生呢？营销岗位？在经济危机的刺激下，各个行业的老板都开始紧缩银根，给业务员的提成都那么少，怎么能弥补为此耗费的精力呢？自主创业？一是资金来源问题，二是行业选择问题，貌似每一条道路都困难重重……

机缘巧合的是，正在我的孩子苦苦找不着下一个可以作为终身事业进行奋斗的目标时，一次偶然的的机会，我带他参加了由中国营养学会组织的营养知识普及研讨会，这次研讨会给他带来了创业新契机的灵感，促使他追寻我的脚步，走上了公共营养师的岗位。在这次研讨会中，他这个原本对营养学与公共营养师这个岗位一无所知的人，逐渐了解到，未来十年内公共营养师将成为最热门的职业之一。

在了解了以上的信息之后，他重拾了曾经破灭的对未来的梦想，并最终决定将当时还不被人所看好的营养咨询与辅导行业作为自己奋斗一生的事业。做为一位母亲，我非常支持他的决定，我相信他之所以会做出这样的决定，绝不是因为一堂营养健康研讨会所导致的热血沸腾，而是经过仔细的分析和调查所得来的。

甚至现在回想起来，我认为他当初做出的这个成为公共营养师一员的决定的时间已经很晚了，因为不论是作为一名高级主管还是初出茅庐的学生，我的孩子在努力迈向心中的目标之前，都没有去认真的检视一下自己的内心，以填平职业生涯上的心理陷阱，为自己的成功铺平道路，结果导致他在找寻这份最适合自己的职场位置时颇费周折，甚至差点与自己终生值得为之奋斗的营养事业擦肩而过……

金钊作为一个自学成才的营养师曾经周游全国并广泛调研。因

此,作为一名在职场上摸爬滚打了很多年的公共营养师,他觉得自己有责任和义务来写一本书,从而给广大准备从事公共营养师这个职业的人提供一个探讨公共营养师职场发展的机会。而在我读了他写的几个分散的部分后,就已经为此书的前景感到激动并立即决定抽出时间为本书提供技术保障,正因为我对引导我的孩子走上公共营养师道路的过程中所经历的波折印象深刻,因此,我断定这本书具有金子般的价值,是每一位对中国社会具有奉献精神的人正在寻找的东西。

相信这本由我们精心打造的书能对其他的渴望从事营养事业的人有所帮助。尤其是在这个当我们作为父母建议我们的孩子“多吃蔬菜,少吃快餐”时,我们常常只是出于文化的习惯而那么做,并且总认为这些事是对的。

最后,我想告诉大家的是,一个企业有生命周期,一种产品有生命周期,而一个人的职业生涯发展也应该有生命周期。每个人只要能够结合自己的性格、特长等多方面因素来认真地剖析自我,就必然能找到适合自己的职业生涯发展路径。任何人都能干得很棒——如果你选择那么干的话。

在21世纪的今天,我们所有人都不可避免地面临着经济全球化和新技术带来的变革与副作用,它如同人类从前曾经面临过的任何一次成功的革命一样巨大,甚至更大。虽然我们没人拥有可以预测未来的水晶球,但有一件事是肯定的:能够超越我们当前生活的变化就在前面,能够改变你人生命运的职业就在眼前。

没有谁知道未来是什么样子的,但无论发生什么,我们至少有两个基本选择:生活得安全,或通过周密准备获得营养知识的教育




并且唤醒我们的健康潜能而生活得更幸福更美满。

如果在是否选择公共营养师作为自己终生奋斗的事业方面,你和我们有过或有着同样的烦恼,那么这本书就恰恰是你所需要的。

中国营养学会会员

资深营养师

金明



## 目 录

### 序言 漫漫求职路——这就是你所需要的 ◯ 001

#### 一 知识匮乏——“食”字路口上的徘徊 ◯

1. 营养的秘密 ◯ 003
2. 人人都要懂营养 ◯ 006
3. 营养师手记：一朵萎靡的鲜花 ◯ 011

#### 二 公共营养师现状 ◯

1. 你所知道的公共营养师 ◯ 019
2. 营养师应该做的事情 ◯ 024
3. 营养师手记：国外营养师的生存状态 ◯ 028

#### 三 公共营养师的诞生之路 ◯

1. 不同领域中的营养师 ◯ 037
2. 营养师手记：一证在手不等于全程无忧 ◯ 042

#### 四 殊途同归——大家都是光荣的营养师

- 1.在医疗系统中工作的营养师○051
- 2.营养师手记:营养医师的一天○053
- 3.在餐饮服务领域中工作的营养师○057
- 4.营养师手记:厨房里处处皆学问○062
- 5.在咨询领域中工作的营养师○067
- 6.营养师手记:营养咨询的策略○070
- 7.在公共保健领域中工作的营养师○076
- 8.营养师手记:如何成为一名优秀的营养讲师○079
- 9.在商务领域中工作的营养师○084
- 10.营养师手记:进入销售领域所必经的成长步骤○086

#### 五 中国现代营养师面临的尴尬形象

- 1.营养师不被认知的窘境○093
- 2.营养师=厨师?○096
- 3.营养师=销售员?○099
- 4.营养师=讲师?○102
- 5.营养师=医生?○104
- 6.营养师手记:学会不为金钱工作○107

#### 六 金牌营养师的锻造

- 1.营养师成功的标准○113
- 2.营养师手记:金牌营养师的成长历程○117

**七 我们的位置在哪里？**

1. 孤独上路的营养师 ◯ 123
2. 营养师手记：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索(上) ◯ 127
3. 营养师手记：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索(下) ◯ 131

**八 创业的机会来了，你准备好了吗？**

1. 营养师的创业思路 ◯ 139
2. 营养师必备的辅助工具 ◯ 143
3. 营养师手记：营养师创业金点子 ◯ 147

**附 录**

- 附录1 中国居民平衡膳食宝塔说明 ◯ 157
- 附录2 营养评价案例 ◯ 159
- 附录3 膳食调查表 ◯ 166
- 附录4 关于公共营养师考试的 22 个常见疑问 ◯ 170
- 附录5 公共营养师国家职业标准 ◯ 178

**参考文献** ◯ 199



## 知识匮乏

### ——“食”字路口上的徘徊

.....

调查显示,在我国居民所掌握的健康保健知识中,竟有半数是通过各大传媒展示的营养食品广告而获得,像这种先天匮乏营养知识的状况,不仅制约着我国国民健康改善效果,还间接的影响着国民生产力的提高,要想奔小康,就必须要有有一个过得硬的身体素质,国人的身体健康状况不容忽视,无论是营养不良还是营养过剩都需要身为营养师的我们为其提供帮助和指导。

.....



## 1 营养的秘密

人类生命的维持需要空气、水和食物，食物中含有的各种营养物质是生命延续的基础。因为我们的身体本身并不能制造营养物质，所以我们为了能够健康地生活，必须依赖充足而且搭配合理的食物，而维持生命和健康所需要的40多种营养物质就来自于各种各样的食物。少年儿童的生长发育需要从食物中获得充足的营养，成年人为了维持身体健康也需要充足的营养。因此人类要想好好地生存下去，就需要摄取食物。我们每天吃下去各种各样的食物，食物中的营养物质在身体内被消化、吸收和利用，然后把代谢产生的废物排泄出来，这样一个过程就是营养。

营养，顾名思义，包含“营”和“养”两个过程，“营”是指“谋求、经营”，“养”是指养生、养料，合起来就是谋求养生的意思。在这里，我们可以确切地说是指身为有机体的我们从外界食物或食物中的有益成分中汲取需要的物质来维持生长发育与生命活动的过程，简单地说就是谋求符合自己身体养料的过程。

人体需要从食物中获得的营养物质，到目前为止可以被分为七大类，号称七大营养素。它们分别是碳水化合物、脂类、蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维和水。这些营养素在人体内主要有三大功用：一是供给生活中所需的能量；二是提供人体的基本元素，用以构成和修补身体组织；三是提供调节物质，用以调节机体的生理功能。由此可见，营养素是健康之本，是维持人体正常生长发育和保持良好健康状态的物质基础。

作为营养素载体的食物，每一种食物都会含有一定的营养成分，如果一种食物没有营养，那人们就不会称其为“食物”了。我们的祖先经过几千年实践和淘汰而保留下来的食物，都有其特定的营养价值。但也没

有哪一种食物能够提供我们身体所需要的全部营养。

如果只是单一地食用某种食物,就会导致人体内的营养素缺乏、过剩或者不均衡,身体健康就会受到直接的影响与损害。

那么,在现实生活中,我们的营养与健康状况又是怎么样的呢?

我国有句俗话叫做“民以食为天”,“吃”在我们的生活中占据着相当重要的地位,可以说国人健康的基础就是从一日三餐开始的。饭人人都要吃,天天都要吃,如何把饭吃得科学,却未必人人都知道。

近年来,随着我国城乡居民的生活水平有了大幅度的改善和提高,人们的饮食结构和膳食状况与过去相比也在悄然发生变化。总体而言,我国国民营养与健康状况的总体水平,是应该和经济发展、人民生活水平提高成正比的。但是,目前许多人的生活水平得到改善了,吃的东西多了,结果体质下降却成为更加突出的健康问题。尤其是高血压、糖尿病、高血脂等各种慢性非传染性疾病的发病率在逐年上升,而且患者年龄也出现不断下降的趋势,与欧美一些国家相比,虽然我们是发展中国家,但是在慢性病增长率的速度上却是非常快的,营养缺乏与营养结构失衡所导致的慢性病正在逐渐演变成为国民健康问题的麻烦制造者。

根据统计显示,在2002年的时候,我国高血压患病人数达到了1.6亿,比1991年增加了7000万,糖尿病患者人数估计已达2000万,其中大城市20岁以上的糖尿病患者与1996年相比,由4.6%上升到6.4%。血脂异常的人数估计在1.6亿,体重超重者达到2亿,肥胖人数达到6000多万,其中儿童的肥胖率达到8.1%……

严酷的现实显示着我国正面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。一面是贫困的农村居民因营养不足而损害健康,一面是富裕的城里人因营养结构失衡而“富贵病”缠身。如果说前者尚有望通过干预得以缓解,那么,后者的“富贵病”又该如何施救?

从医学的角度来说,高血压、糖尿病、肥胖症等慢性病都是和国民膳食结构关系密切的疾病,它们的发生与“不会吃饭”有密切关系,而日



常膳食结构不合理、营养不均衡则是“罪魁祸首”。

因此,要想控制这些疾病的发病率,就需要我们提高健康意识,从日常的饮食习惯抓起,解决掉吃还是不吃,究竟吃什么,怎样吃才好的问题,在日常营养的摄取上彻底杜绝盲目混乱的状态。

所幸的是,近年来,人们已经开始越来越关心吃什么才有“营养”,关心吃什么才有利于自己和家人的健康。但是尽管如此,作为美食传统源远流长的中华民族的一员,许多人对于他们天天接触的蔬菜、水果、肉禽等食物的营养含量和用途却没有多少了解,对于什么是“营养”,怎样吃才有“营养”,才有利于健康,就更不清楚了。他们凭借着常年积累的经验,或者与邻居朋友交流所得,就认为大鱼大肉有营养,或者认为山珍海味有营养,还有的人认为价格高的、稀少的如燕窝、鱼翅有营养,有人说牛奶有营养,豆制品有营养,还有人说粗茶淡饭、豆腐白菜有营养……

其实,以上对“营养”的认识和看法都是不全面的,上面说的“营养”是指食物中所含有的营养成分和营养含量,而不是科学意义上的营养。我们在饮食营养的误区中徘徊的最典型例子就是有关喝牛奶的问题。过去大多数中国人喝不起牛奶,现在牛奶价格比矿泉水还便宜了,中国家庭对牛奶的消费量不断上升。但是喝牛奶是有讲究的,全脂牛奶含有一种叫肉豆蔻酸的直链饱和脂肪酸,是我们已知的饱和脂肪酸中对人体健康最不利的一种。在发达国家,全脂牛奶属于不健康食品之列,成年人通常喝脱脂牛奶或低脂牛奶,而在我国,人们却没有这方面的资讯,只是不加区别地补充牛奶,结果就容易导致肥胖、高脂的发生。

现在还有不少人关心报刊上一些关于食物和营养的文章。尽管媒体和有关书籍上的科学饮食介绍很多,犹如百家争鸣般的营养观念充斥着我们的耳膜,让人眼花缭乱。但是不幸的是,媒体上有些说法往往是片面的,没有足够的科学依据,甚至有许多知识是照搬西方的理论,一会儿说吃这有好处,一会儿说吃这没好处,让人无所适从。其实中国